

2025
11月

松本ヘルス・ラボたより

日に日に秋深まる季節になってきました。秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか？
『明るく・楽しく・元気よく』 健やかに過ごしましょう！



松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。予めご了承ください。
また、熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。
松本地域で震度5以上の地震が発生した場合、イベント開催を中止させていただきます。（イオンモール松本会場を除く）

❖ イベントお知らせ1

みんなでラジオ体操in松本城

- 日時 11月15日（土）
10時半～12時（受付10時～）
- 場所 国宝松本城 旧博物館跡地広場
※雨天時は松本市中央体育館（Mウイング北棟8F）
- 講師 多胡肇先生、加藤由美子先生、
大石美雪先生
- 持ち物 スマートフォン
運動の出来る服装
タオル、飲み物
- 参加費 全員無料

詳細は別添チラシをご覧ください。

先着順

各日 5名

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

- おさんぽ日 ① 11月10日（月）
② 11月19日（水）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 開催日前日16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 注意事項 雨天決行です。当日欠席の場合は、お電話ください。

❖ イベント報告

10月18日（土）

みんなで身体を動かそう

講師：古畑やよい先生

「みんなで楽しくエアロビクス」をテーマにエアロビクスを中心に1時間半汗を流しました。

音楽に合わせてリズムに乗って動いている方が多く、「終わった後すぐスッキリした」

「またやよい先生にレッスンしてほしい！」等嬉しいご感想をいただきました。

ご参加された皆様ありがとうございました。



❖ お知らせ

松本ヘルス・ラボアプリ スマートフォン「Android」をお使いの方へ

歩数連携サービス終了のお知らせ

Androidのデータ連携につきまして、Google社が提供する「Google Fit API」サポート終了に伴い、松本ヘルス・ラボアプリと「Google Fit」の歩数連携を2025年12月31日をもって終了させていただきます。

歩数以外の各機能につきましては引き続きご利用いただけます。

これまで歩数計測で「Google Fit」連携を利用されていた会員の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。



🐦 スタッフブログ

11月22日は、語呂合わせにちなんで「いい夫婦の日」ですね♡

ラボのレッスンやイベントでは、ご夫婦でも参加される方が多くいらっしゃいます。

ぜひ、一緒に参加して健康づくりを楽しみませんか♪

ちなみに、11月22日は「長野県りんごの日」でもあるみたいですよ🍏



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139
✉ info@m-health-lab.jp